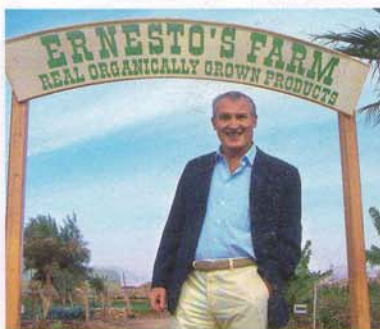




Un'oasi per la produzione di prodotti ecologici

È uno dei fiori all'occhiello del Domina Coral Bay e costituisce una realizzazione di straordinario interesse non solo per l'area di Sharm el Sheikh ma per l'intero Egitto. Si tratta della Ernesto's Farm, l'azienda agricola sorta in pieno deserto, in posizione attigua al Resort, in grado di produrre con procedure rigorosamente biologiche gran parte degli alimenti (soprattutto ortofruttili) consumati nei ristoranti della grande struttura turistica.

I 34mila metri quadrati della Ernesto's Farm, che gli ospiti del Domina Coral Bay possono scoprire personalmente il lunedì e il martedì nel corso di apposite visite guidate, sono stati interamente strappati al deserto grazie a un impegno severo e rigoroso, e a un rilevante sforzo economico. Oggi, all'interno di serre e aree perfettamente irrigate, si produce, dalle insalate ai cocomeri, alle molte varietà di frutta. L'obiettivo non è solo quello di produrre alimenti in loco, ma di sviluppare compiutamente la cultura e la passione per il cibo biologico, sano e naturale, e per una alimentazione che contribuisca, anziché essere di contrasto, al benessere delle persone. Non è un caso che gli chef dei ristoranti siano coinvolti in prima persona in questa quotidiana avventura e seguano, con lo staff della Farm, l'intero processo produttivo. Per tutto questo Ernesto's Farm è oggi una scommessa vinta, una prova di coraggio e di successo, un risultato di eccellenza nell'agroalimentare bio.



climi caldi e benessere: i consigli di Nicola Sorrentino

Ci si chiede spesso quali siano i migliori comportamenti da tenere quando, dal clima temperato dell'area mediterranea al quale si è abituati, ci si reca in Paesi dove in media le temperature sono sensibilmente più elevate. In realtà è sufficiente attenersi a poche e semplici regole, ispirate ad un'alimentazione naturale e a un generale buon senso. Eccole riassunte per i lettori di Domina Notizie dal professor Nicola Sorrentino, medico chirurgo, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica e Docente di Igiene nutrizionale e Crenoterapia presso l'Università di Pavia.

Durante il periodo estivo è opportuno modificare le proprie abitudini alimentari, evitando soprattutto quei cibi che c'impegnano in lunghe e laboriose digestioni (salumi, frittate, salse a base di panna, piatti molto elaborati). Perciò è bene consumare pasta e riso con condimenti leggeri e olio extra vergine d'oliva possibilmente a crudo. Preferire proteine magre e di facile digestione (carni bianche, pesce, ecc.) facendo attenzione alle cotture. Con il caldo, e di conseguenza con l'accentuarsi della sudorazione, il nostro organismo necessita di una maggiore quantità di liquidi. E' quindi consigliabile bere molto, evitando tuttavia bevande eccessivamente fredde o gasate, preferendo quelle a temperatura ambiente o appena fredde a quelle ghiacciate, che possono provocare congestioni. La frutta e la verdura contengono un'alta percentuale d'acqua e sono l'alimento principe dell'estate. Ricche di vitamine, sali minerali, fibre alimentari, hanno proprietà reidratanti, rinfrescanti, disintossicanti ed energetiche. Mangiamole di tutti i tipi, crude o cotte. Controllatene il colore e l'intensità, che sono sinonimo di freschezza, sia per le verdure che per la frutta. I cibi amarognoli (radicchio, cicoria, rucola, pompelmo, ecc.) e quelli aciduli (agrumi, yogurt, ecc.) svolgono maggiormente un'azione rinfrescante per l'organismo. Il peperoncino, provocando vasodilatazione e una lieve sudorazione, abbassa la temperatura corporea e ci aiuta a soffrire meno l'afa. Le alte temperature favoriscono la proliferazione dei microbi. Attenzione all'igiene degli alimenti. Per esempio la carne o il pesce crudi, se non sono freschissimi e ben conservati, possono provocare intossicazioni. Il rischio si accentua se sono conditi con salse a base di panna o rosso d'uovo (come nel caso del carpaccio, della tartare, del vitello tonnato, dei dolci con crema).

